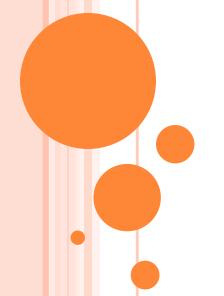
L'AUTO HYPNOSE POUR DES PATIENTS SOUFFRANT D' OBESITE

Expérience de mise en place d'ateliers d'auto hypnose en groupe





AUTO HYPNOSE

- L'AH consiste à appliquer seul des techniques d'hypnose préalablement apprises
- Il s'agit d'un travail de recentrage sur son vécu intérieur, permettant ainsi d'installer de la sérénité, de la stabilité, du confort, de la légèreté...afin de se protéger d'une émotion, d'une douleur...
- L'hypnose est un processus naturel
- Il s'agit d'un état modifié de conscience
 obtenu par la focalisation et la fixation de l'attention

OBJECTIFS

- Activation des ressources auxquelles nous n'avons pas ou plus accès
- Arrêter la conscience critique
- Gestion des émotions
- Gestion des TCA
- Reprendre le contrôle
- Exploration sensorielle
- Soigner la dissociation dans le corps
- Soigner la dissociation corps /esprit
- Accompagner les changements gérer le chaos
- Préparation à la chirurgie bariatrique



MISE EN PLACE DE L'ATELIER D'AUTO HYPNOSE EN GROUPE

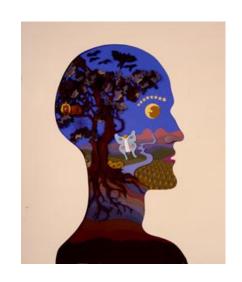
Mise en place depuis 2 ans



- Patients présentant des TCA
- Le collectif peut créer une dynamique de changement
- 1 fois par semaine 1h/1h15 séjour de 3 semaines
- Participation volontaire
- Le groupe de compose de 6 patients en moyenne

Les patients vont apprendre à:

- Définir un objectif
- 4 à 6 techniques
- S'installer
- Lieu protégé
- Temps dédié, durée limitée, fréquence
- Respect du protocole de base





Merci de votre attention

